

Gewicht: Online



12. Mai 2018

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)[ONLINE, 12.05.2018](#)

Santé

## Vivez sainement, vous vivrez douze ans de plus

**Une recherche menée aux États-Unis montre que les Américains peuvent espérer vivre 12 à 14 ans de plus s'ils ont une bonne hygiène de vie. Le constat est identique en Suisse**

Caroline Zuercher

On le sait: si l'on veut vivre longtemps, mieux vaut remplacer le tabac, l'alcool et le sucre par des fruits, des légumes et du sport. Mais combien d'années de vie pourrait-on y gagner? Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université Harvard et publiée dans «Circulation», le journal de l'association américaine de cardiologie, fournit une réponse. Les adultes américains qui suivent les conseils de base de la prévention voient leur espérance de vie à 50 ans augmenter de 12,2 ans pour les hommes et de 14 ans pour les femmes, en comparaison de leurs concitoyens moins vertueux.

Les chercheurs de Harvard ont obtenu ce résultat en analysant notamment les données de plus de 100 000 personnes actives dans le secteur de la santé. Celles-ci ont été suivies sur plusieurs dizaines d'années et ont répondu à des questionnaires sur leur comportement. Si les conclusions ne sont pas surprenantes, l'étude est intéressante par son ampleur. «Nous avons beaucoup plus de recherches sur les médicaments, notamment grâce au financement de l'industrie pharmaceutique, que sur le mode de vie», explique Nicolas Rodondi, chef de la polyclinique médicale et responsable de la consultation des lipides à l'Hôpital de l'Île, à Berne. «Et ce qui nous manque vraiment, ce sont les études qui comparent ces deux solutions pour savoir laquelle fonctionne le mieux.»

### Pas d'étude en Suisse

Une telle enquête n'a jamais été réalisée en Suisse. Selon les experts, la tendance y serait la même qu'aux États-Unis. «Avec une marge de manœuvre probablement un peu moins importante car notre style de vie est globalement meilleur», précise Nicolas Rodondi. Une vie saine permet surtout de prévenir les maladies non transmissibles – dont les maladies cardiovasculaires et le cancer, qui restent les principales causes de décès dans notre pays.

Mais ne vaudrait-il pas mieux décéder à 75 ans que de traîner des maladies jusqu'à 90 ans? L'enquête américaine ne dit rien sur les années de vie en bonne santé gagnées. Catherine Favre Kruit, membre de la direction de Promotion Santé Suisse, souligne néanmoins qu'«un comportement sain n'augmente pas uniquement l'espérance de vie, il en améliore la qualité».

François Mach, spécialiste en cardiologie aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), complète: «On ne peut évidemment pas choisir telle ou telle maladie qui entraînera notre propre mort. Mais les personnes obèses, par exemple, deviennent souvent diabétiques et passent beaucoup de temps à l'hôpital. Ces maladies chroniques peuvent durer des années.»

### Garantir l'accès aux soins

Le constat posé, que faire? Les chercheurs de Harvard ne veulent pas seulement influencer les comportements individuels. Ils souhaitent sensibiliser les politiciens. Le système de santé américain a mis

l'accent sur la découverte de médicaments et de traitements. Pourtant, l'espérance de vie y est inférieure à celle d'autres pays riches (voir l'infographie). Pour les experts, il est donc essentiel d'insister sur la prévention.

En Suisse aussi, la question de la prévention revient à chaque fois qu'une législation sur le tabac ou l'alcool est débattue. En 2012, le parlement avait enterré une loi nationale qui devait chapeauter la promotion de la santé. Les élus avaient estimé que cette question était de la responsabilité de chacun et qu'il ne fallait pas empiéter sur les compétences des cantons. Depuis, une stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles a été mise en place pour les années 2017-2024, sachant qu'elles entraînent 80% des coûts de la santé.

Est-ce suffisant? Catherine Favre Kruit souligne que «2,4% de nos dépenses de santé étaient allouées à la prévention en 2015, contre 2,8% pour la moyenne des pays de l'OCDE». La Suisse n'en affiche pas moins l'une des espérances de vie les plus élevées au monde. «Une partie de la longévité actuelle est liée au fait que la Suisse est un pays riche qui garantit un bon accès aux soins», réagit François Mach. Si un jour notre PIB baissait, cette espérance de vie risquerait de diminuer.

«En augmentant la prévention, nous pourrions de toute manière faire encore mieux», assure le cardiologue des HUG. Il rappelle le succès de l'interdiction de fumer dans les lieux publics. Aux Grisons, les infarctus avaient reculé de 21% deux ans après l'entrée en vigueur de cette mesure. Aux HUG, les hospitalisations pour BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) décompensées ont baissé de 46%.

© 24heures.ch